

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Tahap akhir perkembangan dari siklus hidup manusia disebut juga dengan lansia. Berdasarkan data WHO, lansia sendiri dikelompokkan dari usia pertengahan hingga lansia sangat tua. Seiring bertambahnya usia, maka lansia akan mengalami suatu proses yang disebut dengan *Aging Process* atau proses penuaan ditandai dengan adanya perubahan pada kondisi fisik, psikologis maupun sosial (Nauli, 2014). Pada saat proses menua, akan menurunkan kemampuan kognitif dan kepikunan. Selain itu, terdapat pula masalah kesehatan kronis hingga menurunnya kognitif dan memori (Handayani, 2013).

Pada tahun 2018, di Indonesia jumlah lansia mencapai 24,49 juta dan pada tahun 2045 diperkirakan mencapai 63,31 juta lansia (BPS, 2018) dan akan terus meningkat. Pada saat ini *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, diperkirakan 121 juta jiwa mengalami masalah pada penurunan fungsi kognitif (5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan). Di Indonesia, dari sekitar 5% jumlah lansia yang berusia 65 tahun diperkirakan mengalami gangguan kognitif dan angka kejadiannya akan terus meningkat sekitar 20% (Guslinda, 2013). Penelitian tentang fungsi kognitif di Kota Malang telah dilakukan oleh Izzah (2014), di Kelurahan

Purwantoro didapatkan hasil bahwa yang memiliki gangguan kognitif sebanyak 4,2 % berusia 60-64 tahun dan 3,2 % berusia 65-69 tahun.

Gangguan kognitif adalah salah satu gangguan kesehatan yang berkaitan dengan peningkatan usia. Gangguan pada fungsi kognitif akan menyebabkan penurunan pada kemampuan otak seperti sulitnya untuk tetap fokus, berhitung, memusatkan kembali, mengambil keputusan, memberikan alasan serta berpikir yang abstrak (Shiang Wu, 2011 dalam Wahyuniarti, 2012). Perubahan terkait proses penuaan yang dapat menurunkan fungsi kognitif di sistem saraf pusat (SSP) ditandai dengan adanya gejala ringan seperti mudah lupa dan jika dibiarkan akan menyebabkan kepikunan. Sering kali gejala ini dianggap sebagai masalah yang biasa dan wajar. Padahal menurunnya kemampuan kognitif pada lansia, yang ditandai dengan banyak lupa merupakan suatu gejala awal dari kepikunan (demensia) yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Rohana, 2011 dalam Yolanda, 2017).

Kognitif adalah suatu komponen yang kompleks yang mencakup beberapa aspek seperti daya ingat (memory), fungsi eksekutif, fungsi psikomotor, persepsi, perhatian dan bahasa (Nehlig, 2010). Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan ketidakmampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga lansia menyebabkan ketergantungan dengan orang lain untuk merawat dirinya (Rauser, 2010 dalam Monginsidi, 2012), hal ini disebabkan karena bertambahnya usia, maka mengakibatkan adanya perubahan di dalam anatomi, seperti atrofi pada otak dan perubahan biokimiawi di sistem saraf pusat (SSP)

(Darmojo, 2009 dalam Manurang *et al.*, 2016). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gangguan fungsi kognitif yaitu usia, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, gangguan mental depresi, kurangnya dukungan sosial serta kurangnya melakukan aktivitas fisik (Azizah, 2011).

Alat ukur yang sering digunakan untuk mengukur fungsi kognitif seseorang adalah kuesioner *Mini Mental State Exam* (MMSE). Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan seperti menanyakan namanya sendiri hingga diminta untuk menirukan gambar yang telah diberikan. Hadiati (2014), mengemukakan bahwa MMSE merupakan alat ukur untuk menapis kondisi mental dengan cepat dan alat ukur yang tervalidasi dengan baik.

Aktifitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menghasilkan energi, seperti jalan kaki, olahraga, senam dan rekreasi (WHO, 2019). Aktivitas fisik sendiri memiliki manfaat antara lain meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan pada lansia (Fatmah, 2010). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan protein BDNF yang mana berperan untuk meningkatkan sel saraf agar tetap sehat dan bugar (Turana, 2013). Hal inilah, yang membuktikan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik rutin akan membuat fungsi kognitifnya menjadi baik dan apabila lansia memiliki aktivitas rendah maka berdampak terkena kepikunan (Turana, 2013).

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) adalah kuesioner pengukuran yang berguna untuk mengukur tingkat aktivitas fisik.

Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan dengan tiga rincian antara lain, kegiatan pada saat bekerja, perjalanan dari tempat tinggal ke tempat tujuan dan aktivitas saat waktu luang (Hamrik *et al.*, 2014). Iqbal (2017), mengatakan bahwa GPAQ merupakan alat ukur untuk mengukur aktivitas fisik pada pasien berumur 16-84 tahun dan telah tervalidasi dengan baik.

Melalui hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 September di Komunitas Sasana Arjosari Malang. Peneliti menemukan 2 dari 5 orang lansia mengalami gangguan ringan, sedangkan lansia lainnya yang masih aktif memiliki hasil normal. Dari hasil wawancara dan pengukuran dengan menggunakan kuesioner MMSE didapatkan rata-rata lansia pada saat diberikan pertanyaan seputar nama hari, tanggal, bulan dan tahun ada yang tidak bisa menjawab dan ada juga yang salah dalam memberikan jawaban. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan kognitif pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kognitif pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kognitif pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.
- b. Mengidentifikasi tingkat kognitif pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kognitif pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kognitif pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya kepada lansia tentang pentingnya mempertahankan fungsi kognitif dengan cara memperbanyak aktivitas fisik.

3. Institusi Pendidikan

Menambah pembendaharaan bacaan bagimahasiswa khususnya fisioterapi dan fisioterapis serta dapat mengembangkan ilmu pengetahuan pada bidang geriatri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Daftar Penelitian Terkait

NO	Nama Penelitian	Instrumen Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Hubungan Aktivitas Fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara (Polan, 2019)	-Alat ukur kognitif : Kuesioner MMSE -Alat ukur aktivitas fisik : Kuesioner IPAQ	- Variabel Penelitian Variabel aktivitas fisik. Variabel fungsi kognitif lansia. - Metode: Cross Sectional	Ada hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif	Jumlah responden yang diteliti berbeda, instrumen aktivitas fisik yang digunakan berbeda, dan tempat penelitian yang berbeda
2	Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) terhadap fungsi kognitif pada lansia di RT 03 RW 01 Kelurahan Tandes Surabaya (Yulianti, 2017)	-Alat ukur kognitif : Kuesioner MMSE	- Variabel independen senam otak. Variabel dependent fungsi kognitif pada lansia. - Desain Penelitian: Pra eksperiment al dengan pendekatan one group pra post tes	Ada pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif	Jumlah responsi yang akan diteliti pada lansia, jumlah sampel 10, tempat di kota Surabaya.
3	Hubungan antara senam lansia dengan fungsi kognitif lansia di	-Alat ukur kognitif : Kuesioner MMSE	- Variabel independen senam lansia.	Ada hubungan yang signifikan	Jenis senam berbeda, jumlah responden

	Kota Malang (Sholiha, 2017)		Variabel dependent fungsi kognitif pada lansia. - Desain Penelitian: Cross Sectional	n.	yang diteliti berbeda serta tempat penelitian yang berbeda
4	Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur (Muzamil, 2019)	-Alat ukur kognitif : Kuesioner MMSE -Alat ukur aktivitas fisik : Kuesioner GPPAQ	- Variabel independen aktivitas fisik. Variabel dependent fungsi kognitif pada lansia - Metode: Cross Sectional	Ada hubunga n antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif	Jumlah responsi yang akan diteliti pada lansia, jumlah sampel 51, tempat di kelurahan Jati kecamatan Padang Timur.
5	Perbedaan pengaruh senam vitalisasi otak dan senam lansia terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia (Yolanda, 2017)	-Alat ukur kognitif : Kuesioner MMSE	Variabel independen senam vitalisasi otak dan senam lansia. Variabel dependent fungsi kognitif pada lansia - Metode: Quasi eksperiment al dengan rancangan pre test and	Ada pengaru h senam vitalisas i otak dan senam lansia	Jenis senam yang digunakan berbeda, jumlah responden yang diteliti berbeda serta tempat penelitian yang berbeda

			post test two group design		
--	--	--	-------------------------------	--	--

